Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 3 al 7 de marzo

LUNES 3



CALAMAR AL AZAFRÁN CON VERDURAS FRITAS

MARTES 4



HOMENAJE AL HUEVO

MIÉRCOLES 5



GUISO DE CORDERO CON MORILLAS

JUEVES 6



BORRAJA A LA MARINERA

VIERNES 7



TRIÁNGULOS DE VERDURAS AL CURRY

Calamar al azafrán con verduras fritas

1 Pochar las verduras



PELA y pica tres dientes de ajo. Pica la cebolla y el pimiento. Dora las verduras en la olla rápida con un chorro de aceite. Sazona y agrega el azafrán. Mezcla bien.

2 Cortar en aros el calamar



LIMPIA los calamares y separa las aletas y los tentáculos. Corta en aros el resto y añade a la olla rápida los aros, aletas y tentáculos. Vierte un vaso de vino blanco, sazona y mezcla. Pon la tapa y cocina (al 1) 10 min. desde que salga el vapor.

3 Trocear en juliana



TROCEA en juliana las zanahorias peladas. Separa la hoja más externa del puerro y reserva. Corta en juliana el puerro (igual que la zanahoria). Mezcla las zanahorias con los puerros, sazona y separa en 4 montoncitos.

4 Atar las verduras



PON 4 espárragos verdes y un puñadito de fideos chinos. Con la hoja externa del puerro haz 4 tiras y ata cada montón (a modo de paquetitos). Fríe los atadillos en una sartén con aceite, un minuto cada lado. Sirve calamares y un atadillo.

El consejo de KARLOS

✔ **Los espárragos verdes, una vez cocidos y escurridos, los rociamos con un poco de zumo de limón para evitar que se oxiden.**



LUNES 3/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 2 calamares grandes
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 12 espárragos verdes
- 1 puerro
- 1 manojo de fideos chinos
- 1 vaso de vino blanco
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 cucharadita de azafrán

Homenaje al huevo

1 Añadir las patatas

CORTA cebolla y pimiento, lamina 2 dientes de ajo y rehoga. Corta patatas en rodajas y añade. Deja que se frían. Sazona. Retira el exceso de aceite a un recipiente y mantén las patatas en la sartén al mínimo para que se mantengan calientes.



2 Freír los pimientos



PICA los otros dos dientes de ajo y dóralos. Corta los pimientos del piquillo en tiras, añade y deja cocinar. Quita la piel a la morcilla, añade y mezcla para que se deshaga bien la morcilla. Deja cocinar hasta que la morcilla esté bien doradita.

3 Escalfar los huevos

PARA escalfar los huevos, pon en una cazuela abundante agua y cuando esté a punto de hervir, añade los huevos. Deja cocer 3-4 minutos a fuego mínimo. Retira los huevos a una fuente y sazona.



4 Montar



SIRVE en un molde una base de patatas, (presiona un poco), añade una capa de morcilla con pimientos. Termina con otra capa de patatas, presiona y quita el molde. Coloca encima un huevo. Haz un corte en la yema y espolvorea con perejil.

El consejo de KARLOS

✔ La yema de un huevo fresco es densa, bien centrada en la clara y abombada, quedando compacta al freír o escalfar. Con el paso del tiempo, esta yema queda menos globosa y se desplaza a un lado.



Martes 4/3/08

INGREDIENTES

4-6 personas

- 4 huevos
- 2-3 patatas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 4 pimientos de piquillo
- 4 dientes de ajo
- 1 morcilla de arroz
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil picado

Guiso de cordero con morillas

1 Dorar el cordero

PON las setas morillas una hora antes a remojo en un cuenco con agua para que se hidraten. Sazona los trozos de cordero y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Escurre el cordero.



Cocinar el guiso 2



PICA una cebolla y dórala en la olla rápida. Añade cordero, morillas, tomates secos, zumo de medio limón, vino blanco, un vaso de agua y salsa de tomate. Sazona, mezcla y al hervir, quita la espuma. Cocina (al 2) 10 minutos al salir el vapor.

3 Majar el pan

PELA los dientes de ajo, pártelos por la mitad y fríelos con las rebanadas de pan. Escurre y reserva el aceite. Coloca en el mortero pan en dados, ajos fritos y perejil picado. Maja y añade a la olla. Deja cocinar 10 minutos.



Cocer el arroz 4



PON el aceite reservado en una cazuela, añade el arroz y la misma cantidad de agua. Sazona, coloca la tapa y deja cocinar 10 minutos. Sirve el cordero en una fuente, acompaña con el arroz y adorna con una ramita de perejil.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Las semillas de amapola tienen un olor dulce y al cocerse desprenden un aroma almendrado.**



MIÉRCOLES 5/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1,5 kg. de cordero (troceado)
- 100 gr. de setas morillas (deshidratadas)
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 1 limón
- 10-12 tomates secos
- 100 gr. de arroz basmati
- 3 rebanadas de pan
- ½ vaso de salsa de tomate
- 3 vasos de vino blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Borraja a la marinera

1 Limpiar las borrajas



LIMPIA las borrajas, trocéalas y cuécelas en una cazuela con agua hirviendo y sal. Pon la tapa y deja cocer durante 15 minutos. Escurre las borrajas y resérvalas. Reserva el caldo.

2 Freír las cabezas



ACEITE de carabineros: quita las cabezas y reserva las colas. Trocea las cabezas con cáscara y fríelas en una sartén con un chorrito de aceite. Colócalas en un vaso batidor y tritura las cabezas de carabineros. Cuela el aceite y reserva.

3 Pelar las colas



PELA las colas de carabineros y córtalas en 3 trozos cada una. Reserva.
Aparte pica 3 dientes de ajo en láminas y dóralos en una sartén con aceite. Añade una cucharada de harina y rehoga.

4 Cocinar la salsa verde



AGREGA perejil picado, vierte una copa de Jerez, dos cacitos de caldo de borraja y las almejas. Cuando se abran añade las colas. Mezcla y agrega la borraja. Deja cocinar 2-3 minutos. Sirve las borrajas y salsea con el aceite de carabineros.

El consejo de KARLOS

✔ La borraja de mayor calidad es la que presenta las hojas frescas, tiernas e intactas, de color verde y uniforme.
No conviene elegir las de hojas ásperas, con tallos gruesos y fibrosos y amarillentos, ni las que tengan las hojas lacias.



Jueves 6/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1½ k. de borrajas
- 8 carabineros
- 200 gr. de almejas
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 copa de vino de Jerez
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil picado

Triángulos de verduras al curry

1 ◂◂ **Cocinar la bechamel**



PELA y pica zanahorias. Limpia y pica puerros. Pica cebolla, pimientos y calabacín (con piel) y dora las verduras. Añade curry y sazona. Agrega harina y rehoga. Vierte leche y remueve. Pon la bechamel en una fuente y deja templar.

Untar con mantequilla ▸▸ **2**



HAZ 2 tiras largas con cada lámina de pasta filo. Funde la mantequilla y unta con ayuda de un pincel las tiras.

3 ◂◂ **Cubrir con la bechamel**



CON una espátula, cubre con bechamel la tira de pasta desde un extremo hasta el centro.

Hacer paquetitos ▸▸ **4**



DOBLA una esquina que contenga bechamel (que quede un triángulo). Vete doblando la tira sobre sí varias veces hasta quede un paquetito. Haz lo mismo con las otras. Pon los triángulos en una bandeja de horno y hornea a 230º C 7-10 min.

El consejo de KARLOS

✔ **Es aconsejable rechazar calabacines grandes porque suelen tener demasiadas pepitas y una carne menos tierna.**



VIERNES 7/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 láminas de pasta fillo
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- ½ calabacín
- 1 cucharada de harina
- ¼ l. de leche
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 2 nueces de mantequilla
- ½ cucharada de curry
- perejil para decorar